МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
Студентка 2 курсу, 215 м групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Шарафан Світлана Анатоліївна
(прізвище та ініціали)
Керівник: д-р. мед. наук, проф. Лідія ДОЦЮК

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № 4 від 18 листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

Анотація

У магістерській роботі представлено результат дослідження ефективності комбінованої програми занять плаванням і стрейчингом для дітей молодшого шкільного віку. Запропонована програма спрямована на розвиток основних фізичних якостей, підвищення рухової активності та покращення функціонального стану школярів. Проведене дослідження підтвердило позитивний вплив систематичних занять на показники фізичної підготовленості та загального самопочуття дітей. Матеріали роботи можуть бути використані у практиці тренерів, учителів фізичної культури та фахівців оздоровчо – спортивної сфери.

Ключові слова: *фізична активність, молодший шкільний вік, плавання, стрейчинг, оздоровчі програми.*

Annotation

The master's thesis presents the results of evaluating a combined training program that integrates swimming and stretching for primary school children/ The proposed program aims to develop key physical qualities, increase motor activity, and improve the functional state of young learners. The findings confirm the positive impact of regular training sessions on physical fitness indicators and overall well – being. The materials of the research can be applied in the practice of coaches, physical education teachers, and specialists in health – oriented sports programs.

Keywords: *physical activity, primary school children, swimming, stretching, health, oriented programs.*

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



С. А. Шарафан

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1.Теоретичні основи проблеми малорухомого способу життя для дітей молодшого шкільного віку засобами фітнес 7

1.1. Важливість фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку 7

1.2. Переваги фізичної активності для всебічного розвитку дітей молодшого шкільного віку 8

1.3. Анатомічно-фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку 13

1.4. Аналіз пріоритетних видів оздоровчого фітнесу для дітей молодшого шкільного віку 17

1.5. Переваги та оздоровчий вплив плавання на організм людини 19

1.6. Переваги стрейчингу для здоров'я та фізичного розвитку та безпеки дітей молодшого шкільного віку 30

РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження 35

2.1. Методи дослідження 35

2.2. Умови проведення експерименту 38

РОЗДІЛ 3. Обгрунтування впливу комбінованої програми по плаванню та стрейчингу на здоров'я дітей молодшого шкільного віку 40

3.1. Програма занять з оздоровчого фітнесу с дітьми молодшого шкільного віку 40

3.2. Структура та зміст комбінованої програми по плаванню та стрейчингу для дітей молодшого шкільного віку 42

3.3. Оцінка ефективності впливу занять плавання та стрейчингу на дітей молодшого шкільного віку 45

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ 57

ВСТУП

Актуальність. Молодший шкільний вік – один з найважливіших періодів закладки фундаменту на все подальше життя тому що в цей період відбувається стрімкий фізичний та духовний розвиток. Вчені встановлюють, що найбільш зростання відхилень у стані здоров'я відбувається в початковій школі. Значною мірою це пов'язують з падінням рухової активності в розпорядку дня дітей 7-10 років. Рівень фізичного розвитку у 40% учнів початкової школи оцінюється як низький. За результатами останніх досліджень, які були проведені в рамках Європейської ініціативи ВООЗ в цьому році виявили, що серед дітей 6-8 років 22, 96% мають надлишкову масу тіла, з них 9,13% мають ожирінням, а 2,63% - важке ожиріння. Одним з важливих факторів, який є джерелом проблеми – малорухомість. Також згідно цього дослідження 54,4% учнів проводять більше 2 годин за телефонами та комп'ютерами і цей показник збільшується до 83,4% під час вихідних.

Для дітей молодшого шкільного віку є природньою потреба в високій руховій активності. Рухова активність і фізична підготовка дітей – найважливіші складові здоров'я. База фізичної підготовки створюється в період навчання в школі, на жаль, в період шкільних занять рухова активність не тільки не збільшується, а зменшується. Проблема недостатньої рухової активності особливо актуальна для учнів шкіл міста в зв'язку з інтелектуальним і інформаційним перевантаженням, наявністю психоемоційних стресів. На сучасному етапі все більше популярним стає заняття фітнесом. Під фітнесом розуміють систему занять фізичною культурою, яка направлена не тільки на підтримку фізичної форми, але також на інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний розвиток. Фітнес вирішує задачі оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітацію організму. Використання фітнес – програм сприяє збільшенню інтересу до

занять фізичними вправами дітей та підлітків, соціалізації і самовиявленню підростаючого покоління, покращує рівень фізичної підготовки.

Дуже великий інтерес викликає вплив таких елементів фітнесу як плавання та стрейчинг, які є унікальними засобами спрямованими на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування правильної постави, зміцнення опорно- рухового апарату та рухливості всього тіла.

Мета дослідження – дослідити та здійснити порівняльний аналіз ефективності занять оздоровчим фітнесом із використанням засобів аквафітнесу та стрейчингу для дітей молодшого шкільного віку та оцінити їх ефективність.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціальну літературу вітчизняного та зарубіжного досвіду з проблем організації рекреаційних занять із використанням засобів аквафітнесу та стрейчингу для дітей молодшого шкільного віку.

2. Визначити показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

3. Розробити та експериментально перевірити ефективність рекреаційної програми з використанням елементів аквафітнесу та стрейчингу для дітей молодшого шкільного віку, здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів.

Об'єкт дослідження – процес оздоровчих занять дітей молодшого шкільного віку

Предмет дослідження – комбінована програма з плавання та стрейчингу як ефективний засіб покращення здоров'я й емоційного стану дітей молодшого шкільного віку

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз і синтез науково-методичної літератури;
- емпіричні методи (практичні):педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, антропометричні вимірювання.
- метод математичної статистики;

Гіпотеза дослідження: інтеграція елементів аквафітнесу та стрейчингу в оздоровчі заняття сприятиме поліпшенню фізичного розвитку та зниженню ризику відхилень серед молодших школярів.

Практична значимість: розроблено програму доступних оздоровчих занять**,** вона має важливе значення для практики фізкультурно-оздоровчої роботи, оскільки вправи що до неї входять є фізіологічно доступними для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичної підготовки.

Теоретичне значення: робота уточнює наукові уявлення про поєднане використання аквафітнесу та стрейчингу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. У дослідженні обгрунтовано педагогічну доцільність комбінованої програми та розширено теоретичні положення щодо розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі подано теоретичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та обгрунтовано можливості використання плавання й стрейчингу. Другий розділ містить характеристику організації дослідження, методів та етапів його проведення. У третьому розділі представлено розроблену комбіновану програму, результати її впровадження та аналіз ефективності.

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ МАЛОРУХОМОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС

1.1.Важливість фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку.

Фізичне виховання та спорт мають велику кількість переваг для здоров'я, соціального, інтелектуального та поведінкового розвитку. Ці переваги призводять до покращення якості здоров'я, більшого відчуття благополуччя для людей всіх вікових категорій, однак діти отримують найбільшу користь від занять фізичним вихованням та вправами. Діти молодшого шкільного віку зазнають значних змін в усіх сферах розвитку: фізичній, соціальній, емоційній та психологічній, це дуже важливий період закладки фундаменту практично всіх фізичних якостей. Також це значущий період для формування особистого ставлення дитини занять спортом і активної позиції щодо свого здоров'я [1]. В період 7-8 років дитина засвоює приблизно 90 % загального об'єму рухових навичок придбаних за життя.

Рухова активність є природньою біологічною потребою людини, що характеризується обсягом м'язових рухів, які використовуються в процесі життєдіяльності. У її основі лежать різноманітні рухи та дії, спрямовані на забезпечення повноцінного розвитку. Для дітей молодшого шкільного віку рухова активність має особливо важливе значення, оскільки є провідним чинником їхнього гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку [2]. Недостатня фізична активність може стати причиною зниження ефективності всіх важливих систем організму [3]. Таким чином батьки і вчителі повинні забезпечити сприятливе середовище для оптимального зростання і розвитку цієї конкретної групи. Фізичне виховання і спорт є одним з ресурсів, які можуть бути надані дітям для оптимального зростання. Дослідницьким шляхом встановлено, що значний розвиток фізичних якостей відбувається під впливом активного рухового режиму та природньо- вікових

змін організму [3]. Крім того заняття фізичною культурою в ранньому віці допомагають своєчасно виявити здібності та навички у дітей, таким чином батьки і педагоги можуть вжити необхідних заходів для розвитку цих навичок та талантів. Переваги фізичного виховання та спорту реалізуються на рівні класу, у повсякденному житті дітей.

1.2. Переваги фізичної активності для всебічного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Переваги фізичної активності для здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання пов'язане з безліччю переваг для здоров'я, більш того, конкретно для дитини молодшого шкільного віку фізичне виховання є вирішальним елементом, оскільки дитина в цей період розвитку зазнає значних змін у своєму вигляді. Фізичне виховання стимулює та покращує руховий розвиток у дітей, особливо у тих, хто навчається в молодших класах початкової школи [1;2]. Фізичне виховання покращує розвиток постави, рівноваги, координації, моторики, а також просторової орієнтації серед учнів. Під час фізичної активності використовуються загально-розвиваючі та спеціально- підготовчі вправи, а також вправи на розвиток сили, швидкості, гнучкості та витривалості. Ці вправи передбачають складні завдання, що призводять до підвищення фізичної підготовленості. Вдосконалення рухової діяльності відбувається коли рух виконується багато разів [4]. Крім того, покращення моторних, координаційних навичок та навичок рівноваги досягається за допомогою ігор, які вимагають когнітивних функцій. Практика повторення та природні рухи під час фізичного виховання та спорту сприяють досягнення цих переваг для фізичного здоров'я. Також заняття фізичною активністю пов'язані з розвитком здорових та міцних кісток та забезпечують кращий сон у дітей молодшого шкільного віку. Аеробні заняття, які проводяться під час занять спортом та фізичною активністю також благотворно впливають на покращення роботи серця та дихальних шляхів. Ще одна важлива перевага фізичного виховання та спорту є їхня роль в сприянні здоровій вазі у дітей

молодшого шкільного віку. Надмірна вага та ожиріння представляють собою найсуттєвіші проблеми у підтримці оптимального фізичного здоров'я дітей початкової школи, особливо в розвинених країнах та країнах, що розвиваються. Збільшення доступу до нездорової їжі та fast food сприяє нездоровому способу життя серед дітей. Схильність до малорухливого способу життя серед населення загалом погіршила стан здоров'я дітей [3; 4]. З розвитком технологій діти все частіше проводять більше часу дивлячись на цифрові екрани, замість активного способу життя. Зростання рівня надлишкової ваги має прямий зв'язок з випадками цукрового діабету та серцевих захворювань, респіраторних захворювань та високого рівня холестерину. Заняття фізичною культурою та спортом серед дітей молодшого шкільного віку скорочують періоди бездіяльності та сприяють досягненню здорової ваги. І як наслідок діти захищенні від захворювань пов'язаних з ожирінням [5]. Окрім переваг здоров'я та ваги, фізичне виховання та спорт також сприяють психологічному благополуччю, Заняття спортом пов'язані з підвищенням самооцінки. Фізичне виховання покращує загальне самопочуття дітей, тим самим підвищуючи їхню самооцінку [6]. Підвищення самооцінки є важливим для дітей молодшого шкільного віку, які зазнають значних змін у цей період життя. Крім того заняття фізичною активністю підвищують фізичну свідомість дітей. Діти починають усвідомлювати свій фізичний потенціал та обмеження за допомогою вправ [7]. Як наслідок, учні розвивають глибше самопізнання через фізичні вправи та спорт, а завдяки знанню про свій потенціал, діти можуть робити наміри для досягнення індивідуальних цілей. Як результат ці учні розвивають більшу самооцінку, а досягнення ними цілей сприяє підвищенню впевненості в собі.

До вищеперерахованих переваг ще можна додати те, що фізичне виховання знижує стрес серед людей всіх вікових груп. Зміни в організмі під час зростання можуть призвести до розвитку стресу, особливо серед дітей які дорослішають швидше, ніж їхні однолітки. Конфлікти вдома між батьками

або з братами та сестрами також можуть бути джерелом стресу [8]. Проблеми в школі, такі як погані стосунки з вчителями або конфлікти з однолітками, є ще одним джерелом стресу для дітей молодшого шкільного віку [9]. Незалежно від джерела стресу, заняття фізичним вихованням серед дітей початкової школи знімає емоційну та фізичну напругу. Крім того учні отримують підтримувати можливість підтримувати позитивні стосунки зі своїми вчителями та однолітками, що сприяє подальшому зниженню стресу.

Соціальні переваги фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку. Фізичне виховання та спорт сприяють соціальному розвитку та взаєморозумінню серед дітей молодшого шкільного віку. Взаємодія під час уроків фізичного виховання пов'язана з підвищеною вдячністю, солідарністю та взаємною повагою [10]. Крім того, учні початкової школи відчувають підвищену схильність до командної роботи, здатність до емпатії та більше цінують відмінності і фізичних проявах серед учнів. Спільна робота для досягнення спільних цілей під час уроків фізкультури заохочує розвивати важливі комунікативні навички та усвідомлювати важливість співпраці [11]. Завдяки участі в змагальній діяльності під час уроків фізкультури, діти також здобувають важливий досвід орієнтуватися в конфліктах та вирішувати їх. А планування стратегій у командних іграх озброює дітей молодшого шкільного віку важливими навичками, такими як вирішення проблем та лідерство, які корисні для орієнтації в соціальній сфері як під час уроків так і після них. Фізичне виховання підвищує усвідомлення дітьми своїх психологічних обмежень та обмежень їхніх однолітків, сприяючи розвитку самоповаги та поваги до інших. Спорт вважається універсальною мовою, що об'єднує людей з різним походженням, економічним статусом та релігійними переконаннями [12]. Спілкування під час уроків навчає дітей взаємоповазі та толерантності.

Діти молодшого шкільного віку часто дуже енергійні, якщо цю енергію не контролювати, вона може стати викликом як для вчителів, так і для учнів. Надлишок енергії може легко призвести до небажаної поведінки в школі.

Таким чином, заняття фізичною культурою і спортом дозволяють учням вивільнити додаткову енергію продуктивним та контрольованим чином, і як наслідок діти стають менш дратівливими та розчарованими.

Окрім вищезазначених переваг, фізична культура надає учням важливість самовираження та творчості. Завдяки цим заняттям діти відчувають задоволення та творчість, не турбуючись про конкуренцію чи оцінки. Отже учні, які не мають високих оцінках з інших предметів, можуть виражати себе та відкривати вроджені здібності, які могли б залишитися непоміченими. На заняттях з фізкультури дітям надається шанс продемонструвати свою індивідуальність та унікальність. Крім того, сором'язливі або інтровертні діти отримують можливість взаємодіяти зі своїми однолітками в менш загрозливих умовах. Отже, ці учні розвивають підвищену впевненість в собі та здатність здійснювати змістовну взаємодію після уроків фізичного виховання.

Академічні переваги фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку. Серед переваг фізичного виховання, покращення академічної успішності, можливо, є однією з найбажаніших для батьків та вчителів. Згідно з дослідженням, фізичне виховання та спорт стимулюють когнітивні функції, що включають увагу, зосередженість, міркування, пам'ять та запам'ятовування інформації [13]. Завдяки такому когнітивному розвитку, учні початкової школи відчувають бажане покращення своєї академічної успішності. Заняття фізичними вправами призвели до збільшення оксигенації та концентрації нейромедіаторів у ділянках мозку, відповідальних за увагу, міркування та пам'ять. Фізичні вправи також покращують загальний метаболізм та кровотік до мозку, що ще більше покращує неврологічне здоров'я [14]. Покращена тривалість концентрації уваги, чіткіша пам'ять та швидша обробка інформації, які пов'язані з заняттями фізичною активністю, полегшують академічне навчання дітям. А також, зниження втоми та стресу, які пов'язані з фізичною активністю, покращують пам'ять, увагу та концентрацію. Фізичне виховання серед дітей молодшого шкільного віку

стимулює вироблення ендорфінів, які покращують настрій та рівень енергії, зменшуючи та контролюючи тривожність та рівень стресу [15]. Більш того, заняття фізичною культурою пов'язані з покращенням режиму та якості сну. Покращений сон покращує когнітивні функції, тривалість концентрації уваги та розумову пильність протягом дня, покращуючи навчання та запам'ятовування. Учні, які регулярно займаються фізичною активністю розвивають мовні навички швидше, ніж їхні сидячі однолітки. Ці переваги вказують на зв'язок між успішністю та фізичною активністю дітей молодшого шкільного віку. Заняття з фізичної культури порушують монотонність пов'язану з регулярними уроками в класі, забезпечуючи додаткову мотивацію для дітей до виконання шкільних завдань. Уроки фізичної культури є одними з найбільш очікуваних занять в початковій школі, які наповнюють дітей позитивною енергією, активізуючи учнів до різних класних завдань [16].

Як видно з усіх вищезазначених даних, фізична активність є критично важливими компонентами в забезпеченні початкової шкільної освіти в усьому світі. Сучасна педагогічна література показує, що фізична активність має численні переваги, до них належать покращення академічної успішності, соціальної свідомості, фізичне та емоційне здоров'я, а також модифікація способу життя і поведінки. Фізична активність також покращує когнітивні функції шляхом оксигенації та концентрації нейромедіаторів у ділянках мозку, відповідальних за пам'ять та концентрацію. Крім того заняття фізичною культурою зменшують стрес і тривожність, та об'єднує учнів з різними походженнями, заохочуючи соціальну взаємодію. Крім того сором'язливі та інтровертні учні можуть виражати себе через взаємодію під час занять фізичним вихованням та спортом. Також фізична активність призводить до широкого спектру переваг для здоров'я дітей, від фізичних до емоційних, а саме сприяє досягненню здорової ваги та розвитку захворювань пов'язаних з ожирінням. Фізична активність також має емоційні переваги, такі як покращення настрою, зменшення стресу, тривоги та депресії.

1.3. Анатомічно- фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.

Для того щоб правильно побудувати програму занять для профілактики і фізичної реабілітації зі сколіозом важливими і необхідними є знання о анатомічно – фізіологічних та психологічних особливостях дітей молодшого шкільного віку.

Розрізняють наступні вікові групи у дітей шкільного віку: молодший шкільний вік (7-11 років); середній шкільний вік (12- 15 років); старший шкільний вік (15- 17 років).

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається виражена біологічна потреба в руховій активності, яка є необхідною умовою їхнього гармонійного фізичного розвитку. Наукові дослідження свідчать, що учні 7-9 років значну частину часу в школі перебувають у стані обмеженої рухливості, що знижує загальний розвиток їх моторної активності (Прокопова, 2018; Чхайло, 2016) [17;18]. У домашніх умовах цей показник є ще нижчим через переважання малорухомих форм діяльності. Це підкреслює важливість організованих занять фізичними вправами, які компенсують дефіцит природної рухової активності дітей молодшого шкільного віку.

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку сильно відрізняється від розвитку дітей середнього та старшого віку. За деякими показниками розвитку нема великої різниці між хлопчиками та дівчатами, до 11-12 років пропорції тіла у хлопчиків та дівчат майже однакові. В цьому віці продовжує формуватися структура тканин, триває їх ріст. Темп росту в довжину декілька сповільнюється в порівнянні з попереднім періодом дошкільного віку, але вага тіла збільшується. Ріст збільшується кожний рік на 4-5 см, а вага на 2 – 2,5. Процес окостеніння не завершений, кістки таза ще не зрослися [19].

Збільшується об’єм грудної клітини і завдяки цьому збільшується життєва ємність легень. Середній показник у хлопчиків 7 років складає -1400 мл, у дівчат 7 років – 1200 мл. У хлопчиків 12 років – 2200 мл, у дівчат –

2000 мл. З кожним роком збільшується життєва ємність легень в середньому на 160 мл у хлопчиків і дівчат цього віку [20].

Однак функція дихання залишається ще не досконалою в зв'язку з тим що дихальні м'язи ще слабкі, а дихання молодшого школяра відносно поверхневе і прискорене. На одиницю об'єму вентильованого повітря їх організм засвоює менше кисню (біля 2%), ніж старші діти чи дорослі (біля 4%). Затримка, а також утруднене дихання у дітей під час м'язової роботи, викликає швидке зменшення насичення крові киснем гіпоксію). Навчання правильному диханню під час вправ є найважливішим завданням при проведенні занять з групою дітей молодшого шкільного віку.

В тісному зв'язку з дихальною системою функціонують органи кровообігу. Система кровообігу служить для підтримки рівня тканинного обміну речовин, в тому числі і газообміну. Іншими словами, кров доставляє поживні речовини і кисень до всіх клітин нашого організму і приймає в себе ті продукти життєдіяльності, які необхідно вивести з організму людини. Вага серця збільшується з віком відповідно з збільшенням маси. Маса серця наближається до норми дорослої людини. Однак пульс залишається прискореним до 84-92 ударів в хвилину. В зв'язку з цим за рахунок прискореного кровообігу, постачання органів кров'ю опиняється в 2 рази більшою, ніж у дорослого. Висока активність обміну речовин у дітей пов'язана і більшою кількістю крові по відношенню до маси тіла, 9% в порівнянні з 7-8% у дорослої людини.

Серце добре справляється з навантаженням тому що просвіт артерій в цьому віці відносно широкій. Частота серцевих скорочень. Кров'яний тиск у дітей зазвичай нижче ніж у дорослого. К 7-8 рокам він дорівнює 99/64 мм.рт.ст., к 9-12 рокам – 105/70 мм рт ст. При гранично напруженій роботі серцеві скорочення у дітей значно збільшуються, перевищуючи, за звичай, 200 ударів в хвилину. Після змагань, пов'язаних з великим емоційним збудженням, вони ще більше -270 ударів в хвилину. Недоліком цього віку є легка збудженість серця, в роботі якого може спостерігатися аритмія, в

зв’язку з різним зовнішнім впливом. В пріоритеті вправи з власною вагою, без зайвих обтяжень. Систематичне тренування зазвичай призводить к удосконаленню функцій серцево- судинної системи, збільшує функціональні можливості дітей молодшого шкільного віку [21]. Життєдіяльність організму, у тому числі і м’язова робота, яка забезпечується обміном речовин. В результаті окислювальних процесів розпадаються вуглеводи, жири і білки, виникає необхідна для функцій організму енергія. Частина цієї енергії йде на нових тканин зростаючого організму, а також частина енергії витрачається на віддачу тепла, так як поверхня тіла дітей молодшого шкільного віку велика відносно до маси, то віддається в навколишнє середовище більше тепла. Діти молодшого шкільного віку мають невелику здатність до праці в анаеробних умовах (без достатньої кількості кисню) умовах.

Відбувається подальше окостеніння та зростання хребців, хребет все ще гнучкий та піддатливий. У зв’язку з цим тривале неправильне положення тіла під час занять, носіння тяжкості в одній руці, рання спортивна спеціалізація можуть призвести до викривлення хребта, внаслідок чого відбувається здавлювання кровоносних судин, які знаходяться між хребцями, що призводить до погіршення харчування хребців та порушення їх розвитку. Хребет в житті людини також виконує ресорну функцію, к 7 рокам встановлюється шийний і грудний вигини.

М’язи в молодшому шкільному віці ще слабкі, особливо м’язи спини і не здатні довгий час підтримувати тіло в правильному положенні, що призводить до порушення постави. М’язи тулуба дуже слабо фіксують хребет в статичних позах. Кістки скелету, особливо хребта, відрізняються великою податливістю до зовнішнього впливу. Тому постава вісьма не стійка і легко можуть виникати асиметричні положення тіла. В зв’язку з цим, у молодших школярів можуть виникати викривлення хребта в результаті довготривалих статичних напружень. Частіше за все м’язи правої частини тулуба розвинені більше ніж м’язи лівої частини тіла, повна симетричність розвитку спостерігається не часто. Тому при заняттях з дітьми молодшого шкільного

віку потрібно приділяти увагу симетричному розвитку м’язів як з правої так і лівої сторін. Симетричний розвиток сили м’язів тулуба буде сприяти створенню правильної постави.

М’язова система у дітей цього віку здатна до інтенсивного розвитку, в результаті достатньої кількості рухів і м’язової роботи збільшується об’єм м’язів і м’язова сила. К 8-9 рокам відбувається закінчення формування анатомічної структури головного мозку, однак в функціональному відношення він ще потребує розвитку. Можливість виконувати вправи анаеробного характеру у дітей молодшого шкільного віку лімітована, так як відбувається накопичення молочної кислоти, тобто скоріше утворюється «кисневий борг».

Особливістю уваги молодших школярів є його мимовільний характер, він дуже легко відволікається на зовнішній подразник, який заважає процесу навчання. Недостатньо розвинена і здатність концентрувати увагу на матеріалі який вивчається. Тримати увагу тривалий час вони ще можуть, напруження і концентрація уваги призводять к швидкій втомі.

Пам’ять у молодших школярів наочно- подібна: діти краще запам’ятовують зовнішні особливості предметів, які вивчають чим їх смислову сутність [22]. Діти цього віку ще важко пов’язують в своїй пам’яті окремі частини явищ, які вивчають, важко уявляють собі загальну структуру явища, його цілісність та зв’язок частин. Запам’ятовування, зазвичай, носить механічний характер, який базується на силі враження або на багаторазовому повторенні акту сприйняття. В зв’язку з цим і процес відтворення того, що було вивчено, відрізняється неточністю, та недовго тримається в пам’яті. Численні спостереження показують, що молодші школярі забувають багато із того, що було вивчено 1-2 місяця тому. Для того щоб вивчене запам’ятовувалось міцно необхідно систематично, на протязі тривалого часу, повторювати з дітьми вивчений матеріал.

Мислення у дітей в цьому віці також відрізняється наочно- образним характером, невіддільне від сприйняття конкретних особливостей явищ, що

вивчаються, міцно пов’язане з діяльністю уяви [23]. Діти поки що важко засвоюють абстрактні поняття, так як крім словесного вираження вони не пов’язані з конкретною діяльністю. Основна причина, це головним чином, недостатні знання об загальних закономірностях природи та суспільства. Тому в цьому віці менш ефективні словесного пояснення, які відірвані від наочних образів сутності явищ. Наочний метод навчання є основним в цьому віці. Показ рухів повинен бути простий по своєму змісту. Слід чітко відокремлювати необхідні частини і основні елементи рухів, закріплювати сприйняття за допомогою слів [24].

Велике значення для розвитку функцій мислення відіграють ігри, які потребують прояву сили, спритності, швидкості, як самих рухів так і реагування на різні зовнішні обставини та ситуації гри. Виховне значення ігор дуже велико.

1.4. Аналіз пріоритетних видів оздоровчого фітнесу для дітей молодшого шкільного віку.

Визначення «фітнес» досить широке, воно має на увазі не один визначений від фізичної активності, а скоріше цілісну систему загального оздоровлення організму. Спеціальні фітнес – програми, Які розроблені для дітей, допомагають не тільки зміцнити здоров’я зростаючого організму, але і викликати інтерес до занять спортом та фізичною культурою, визначитися з напрямком, привчитися до дисципліни. Дитячий фітнес розрахований на дітей різного віку і з різними особливостями фізичного розвитку.

Дитячий фітнес – це комплекс, спеціально розроблених вправ, який вбирає широкий спектр видів фізичної активності, які мають напрям на розвиток та покращення фізичних якостей. Розвиток дитячого фітнесу почався в США в 80-і роки минулого століття, саме коли було виявлено, що помірна фізична активність необхідна для підтримки здоров’я і розвитку. Він привабливий для дітей тому, що пропонує дітям не тільки можливість займатися спортом, але і отримувати задоволення від фізичних вправ. Заняття можуть проводитися в ігровій формі, що допомагає дітям залишатися

заінтересованими і мотивованими. Ще одна перевага – відсутня жорстка система тренувань. Тренер може імпровізувати для того, щоб процес був максимально цікавим і психологічно комфортним для всіх учасників [25].

Можуть бути комплексні програми, які вбирають в себе елементи аеробіки, гімнастики, бойових мистецтв, хореографії, йоги, акробатики, стретчингу тощо.

На відміну від спорту, фітнес направлений на зміцнення фізичного розвитку і здоров'я, не стоїть завдання підготувати чемпіона. Головне завдання полягає в тому, щоб зміцнити організм та розкрити потенціал дитини. Оскільки програма вбирає велику кількість різних елементів, які належать до різних дисциплін, дитина може визначитися з напрямком, який їй більше подобається. Багато хто залишається в фітнесі, знаходячи в ньому все необхідне для себе.

Займатися фітнесом може дитина з будь-якою фізичною підготовкою, а в результаті занять фізична підготовка і самооцінка будуть покращуватися і мотивувати до систематичних занять. Гарні результати дають тренування для дітей з гіперактивністю, які мають складності з витраченням енергії. Фітнес рахується щадною програмою і може бути рекомендована для дітей з ослабленим здоров'ям. Різноманітність вправ робить цей вид фізичної активності доступним для тих, кому заборонено займатися спортом [26].

Дитячі фітнес- програми відрізняються від дорослих в першу чергу навантаженням. Дитячий організм знаходиться в стадії розвитку, тому потребує особливого підходу. Але в той же час дитячий вік має свої переваги: суглоби дітей більш рухомі, зв'язки – еластичні, а м'язи швидше адаптуються до навантажень. Діти, особливо коли захоплені процесом, менше втомлюються і травмуються.

Ще одна відмінність від занять спортом полягає у відсутності конкуренції в групі. Діти навчаються взаємодіяти один з одним та працювати в команді, відсутня погоня за результатом і це надає можливість повністю розслабитися і насолоджуватися самим процесом.

Фітнес програми для дітей містять елементи з різних видів спорту, но існують направлення, в яких зроблений акцент на конкретні навики і навантаження. Заняття можуть проводитися з музичним супроводом і без нього, а також можуть використовуватися різні спортивні знаряддя.

Систематичні заняття під керівництвом кваліфікованого спеціаліста дозволяють досягти наступних результатів:

- Зміцнення і розвиток опорно- рухового апарату;
- Профілактика порушень постави;
- Відновлення після травм і захворювання;
- Витрата надлишкової енергії;
- Гармонійний розвиток вестибулярного апарату;
- Зміцнення дихальної та серцево- судинної систем;
- Розвиток навиків комунікації, роботи в команді;
- Привчання до дисципліни та регулярних занять фізичною культурою;
- Тренування почуття ритму;

Важливо, щоб програма була правильно підібрана і враховувала реальний стан здоров’я дитини, тому попередньо необхідна консультація лікаря. Помірне фізичне навантаження рекомендоване абсолютно всім здоровим дітям, а також тим хто має особливості фізичного розвитку.

Дитячий фітнес- універсальний і дуже різноманітний комплекс вправ, який підходить практично всім. Він дозволяю розвивати силу, гнучкість, спритність, витривалість та координацію. Фітнес програми підходять як для гіперактивних дітей, так і для сором’язливих дітей. А також, ще одна перевага дитячого фітнесу в тому, що він допомагає визначитися майбутнім чемпіонам і вибрати для себе напрямок який подобається.

1.5. Переваги та оздоровчий вплив плавання на організм людини.

Однією з важливих причин чому саме плавання було обрано в якості оздоровчого і розвиваючого інструменту для дітей молодшого шкільного віку, це те що це єдиний вид спорту, який формує рятівні навички, рятуючи від смерті, від утоплення, що є головна причина смерті дітей віком від 1-14

років. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) у 2021 році встановила, що утоплення є однією з п'яти основних причин смерті дітей у 48 з 85 країн світу. Плавання також сприяє розвитку фундаментальних рухових навичок, що особливо актуально для дітей молодшого шкільного віку, тому що це значущий етап росту і розвитку дитини [27].

Плавання – це інклюзивний вид спорту, заняття яким може бути доступним для людей різного віку, різної фізичної підготовки, стану здоров'я, діти та дорослі з обмеженими можливостями мають змогу займатися цим видом спорту. В багатьох країнах світу плавання входить до шкільної програми, а в таких країнах як Німеччина, Велика Британія, Японія, Франція, Корея, Австралія, Скандинавські країни є обов'язковою частиною програми.

Крім того плавання – це приємне заняття, яке приносить велику користь для здоров'я тому, що тренує все тіло, потребуючи витривалості і сили. Плавання характеризується низькою ступеню травматизму, що робить його ідеальним видом фізичної активності для людей всіх вікових категорій.

Для того, щоб отримати довготривалу користь для здоров'я і отримувати задоволення від плавання навички плавання необхідно підтримувати після їх отримання. В Голландії були проведені дослідження з учасниками голландської національної програми [28], згідно яких тільки 56% дітей змогли вдало виконувати основні навички з плавання після 18 місяців після їх набуття.

У сучасній теорії фізичного виховання традиційні методи навчання розглядаються як такі, що грунтуються на формуванні в учнів відтворювати техніку руху до певної «ідеальної моделі». Передбачається, що багаторазове повторення вправ та тренувальних дій сприяє поступовому наближенню до оптимальної техніки та формуванню стійких рухових навичок (Круцевич, 2017; Платонов, 2015) [29,30]. Ще однією вирішальною характеристикою традиційних методів є те, що навчання розглядається як лінійний процес – складні рухи вивчаються послідовно, починаючи від самих простих до більш

складних. Під сучасними методами навчання мається на увазі, методи які відмовилися від концепції ідеального шаблона руху. Такі методи навчання вбирають в себе імпліцитне, навчання з зовнішнім фокусом уваги на ефективність руху, а не на рух зокрема (зовнішній фокус уваги). Загальним для цих методів є те, що вони розглядають засвоєння навиків як індивідуальний, дослідницький процес. За межами України в заняттях з плавання використовують як традиційні так і сучасні методи, для сприяння здобуття навиків. Тренери з плавання широко використовують вербальні методи, такі як пояснення, інструкція, опис, слова- підказки для того щоб сприяти здобуттю навиків традиційним способом, а саме впровадження необхідних рухових шаблонів. На відміну від цього за імпліцитними програмами діти відпрацьовують водні навички в змінних умовах, які спеціально створені інструкторами програми для заохочення дослідження різних рухових рухові рішення Пападимитриу і Лупос [32] запропонували ігровий метод, який поєднує в вправи досвід повсякденного життя і вбирає в себе різні предмети, які сприяють здобуттю плавальних навичок у дітей.

Було знайдено 12 програм з навчання плаванню. Тривалість програм з плавання мали різну тривалість від 5 до 80 занять, з різною тривалістю заняття від 25 до 90 хвилин. За результатами досліджень (в 9 з 12) діти здобули багато навиків в плаванні. В двох дослідженнях діти навчалися стилям кроль на грудях та кроль на спині [33,34] в іншому дослідженні діти вивчали брас [35]. Два дослідження додатково зосереджували свою увагу на навчанні знанням безпеки на воді [37, 38], ще два дослідження ставили перед собою задачі самооцінку дітей [32,34] В одному дослідженні було зроблено порівняння уроків з плавання, які в програмі мали ігри на воді, з тими в яких ігор не було. Результати показали , що заняття програмі яких були ігри були ефективніше ніж заняття без ігор [31]. Ще в одному дослідженні розглядалася експериментальна програма з індивідуальною увагою до кожної дитини, ігри, естафети, смуги перешкод, додаткове обладнання та музика. Цей експеримент був порівняний з програмою без вище зазначених

елементів. За результатами дослідження, експериментальна програма, що включала ці елементи мала краще результати порівняно з контрольною програмою [33]. Наступне дослідження порівнювало два різні співвідношення навчання плаванню кролем на грудях та кролем на спині (50/50% проти 60/40%), був зроблений висновок 60/40% було ефективнішим для оволодіння навичками плавання.

Три дослідження вивчали вплив тривалості та кількості занять на набуття вмінь плавати. Одне з цих досліджень не виявило значного впливу тривалості програми з плавання (15 занять по 90 хвилин проти 10 занять по 60 хвилин) [37]. Інше дослідження не виявило впливу частоти програми (6 занять за 2 тижні проти 6 занять за три тижні). Ще одне дослідження зробило висновок, п’ятиденний інтенсивний курс плавання по 45 хвилин ефективно покращив п’ять основних навичок [32].

Ще шість досліджень не надали конкретних деталей, але всі вони зробили висновок, що програми значно покращили водні навички дітей.

Як висновок можна виділити кілька важливих аспектів для занять з дітьми молодшого шкільного віку:

- Використання ігрових елементів в процесі занять. Діти швидко вбирають нові навички та знання коли вони представлені у формі цікавих ігор та змагань;
- Індивідуальний підхід до кожної дитини, кожна дитина має свої індивідуальні особливості та темпи навчання. Завдяки індивідуальному підходу навчання плаванню стає більш ефективним та комфортним і як наслідок, досягаються кращі результати;

Аквафітнес – загальне поняття, під яким розуміють різні види тренувань в воді. Це і плавання, і акваеробіка, аквaденс, аквапілатес та інші. Плавання – дорогоцінний вид фізичних вправ. Специфічні особливості впливу плавання на організм дитини пов'язаний з активними рухами в водному середовищі. При цьому на організм людини діють два фактори: з одного боку фізичні вправи, а с другого – унікальні властивості

водного середовища. Неможна забувати, що вода має особливе значення для організму людини, який на 80 % складається з води, всі життєво важливі процеси протікають у водному середовищі організму, а перші 9 місяців розвитку людини відбуваються в воді. Раннє навчання плаванню сприяє гармонічному розвитку дітей і добре впливає всі системи організму поліпшує дихання, кровообіг, зміцнює опорно – руховий апарат, здійснює чудовий вплив на всю ЦНС. Плавання грає важливу оздоровчу і роль. Регулярні заняття зміцнюють організм дитини, підвищують його імунітет. Завдяки зміцненню м'язів під час занять плаванням формується правильна постава, розвивається сила, витривалість, гнучкість.

Плавання це прекрасна вправа , що впливає позитивно такі порушення в поставі, як сутулість, сколіоз, кіфоз. Під час занять ноги постійно працюють в швидкому темпі долаючи опір води, це тренує м'язи і зв'язки гомілковостопного суглоба, отже дитяча стопа зміцнюється і формується.

Специфічні особливості плавання пов'язані з руховою активністю в водному середовищі. При цьому організм людини попадає під вплив двох факторів: з одного боку на нього впливають фізичні вправи з другого водне середовище. Ці особливості також зумовлені і фізичними властивостями води: температурою, в'язкістю, щільністю, теплоємністю, тиском.

Вплив води на тіло людини починається зі шкіри, плавання допомагає покращити кровоток по тілу, який в свою чергу, живить клітини шкіри. Вода очищає шкіру, тим самим покращуючи її харчування і дихання. Щільність води в 775 разів більша щільності повітря, тому вода ускладнює рух, обмежує швидкість, потребує великих енергозатрат. Тиск води запобігає виконанню вдиху, а при видиху необхідно долати опір води, що призводить до більшого навантаження на дихальні м'язи. Плавання сприяє збільшенню сили м'язів і збільшує їх тонус, збільшує вентиляцію легень, сприяє збільшенню життєвого об'єму легень.

Крім того, плавання благодійно впливає на серцево- судинну систему. Горизонтальне положення тіла, а також циклічні рухи, які пов'язані з

роботою м’язів, тиск води на тіло, діафрагмальне дихання і зважене положення тіла – все це сприяє притоку крові до серця і в цілому суттєво полегшує його роботу. Як результат понижується систолічний тиск, збільшується еластичність сосудів, збільшується ударний об’єм серця. При регулярних заняттях в водному середовищі відбувається фізіологічне зменшення частоти пульсу, при цьому серцевий м’яз працює сильно і ефективно. В серцево- судинній системі відбуваються позитивні зміни у вигляді покращення здатності м’язів стінок судин і покращення роботи серця, які призводять до більш швидкого транспортування крові, яка збагачена киснем, до переферичних частин тіла і до внутрішніх органів, що сприяє покращенню загального обміну речовин.

Відбуваються зміни в крові. Коли людина знаходиться у воді в неї збільшується кількість формених елементів крові: еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів. Це відбувається навіть після одноразового відвідування басейну. Через 1.5 -2 години після занять склад крові фактично досягає нормального рівня, однак рівень формених елементів крові при регулярних заняттях збільшується на тривалий час. Також виявлено, що в крові дітей збільшується гормон зростання, – соматотропін – в 10-20 разів, цей гормон здатний посилювати синтез білка і сприяє набору м’язової тканини.

Механізм позитивного впливу занять у воді на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшення рухомості грудної клітини, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, споживання кисню кров’ю. При плаванні в диханні приймають участь всі ділянки легень і тому виключаються застійні явища.

При заняттях у воді людина знаходиться в гідростатичній невагомості, що розвантажує опорно- руховий апарат від тиску на нього ваги тіла- це створює умови для виправлення постави, збільшує рухові можливості і сприяє їх розвитку. Виконання рухів у воді руками і ногами включає в роботу майже всі м’язи, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури. І дуже

важливий факт, що практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

Регулярні заняття плаванням є потужним фактором впливу на вищу нервову діяльність людини. Вода, м'яко обтікає тіло, масажуючи нервові закінчення, які знаходяться в шкірі, сприятливо впливає на центральну нервову систему, заспокоює, знімає втому.

Отже оздоровче впливаючи на серцево- судинну, дихальну, нервову системи, опорно- руховий апарат, безумовно плавання ще є ефективним засобом загартовування, підвищення стійкості до простудних захворювань і впливу низьких температур. А зміни, які відбуваються в крові під час занять у воді, підвищують захисні властивості імунної системи, збільшуючи опірність інфекціям та простудним захворюванням.

Методика проведення занять з плавання. Плавання – це навик, який необхідний для життя, а також він приносе величезне задоволення і супроводжує нас на протязі всього життя. Плавання приносе дітям молодшого шкільного віку не тільки задоволення, але і багато переваг для їх фізичного і емоційного розвитку. Умовно весь процес навчання плаванню можна розділити на декілька етапів:

1. Звикання до води. Є велика кількість вправ і ігор, які спрямовані на те щоб дитина настільки звикла до води, щоб більше взагалі не звертала увагу коли вода потрапляє в рот, очі чи вуха і може виконувати всі вказівки тренера. Також дитина повинна навчитися на цьому етапі розплющувати очі під водою, затримувати дихання, виконувати видихи під водою. Для цього з дітьми грають, застосовують різний ігровий інвентар, підтримують веселу атмосферу.

2. Виконання ковзання на груді і на спині. Дитина на суші виконує імітаційні вправи «стрілочка», а потім у воді.

3. Вивчення рухів ногами в кролі на груді і на спині. Виконуються вправи з дошкою при затримці дихання.

4. Узгодження рухів ногами з диханням. Застосовується дошка, чергуємо плавання на груді і на спині, а також застосовуємо вправи на боці.

5. Розучування плавання на ногах батерфляєм з затримкою дихання і з видихами в воду. Застосовуються рухи ногами батерфляєм на спині і на боці з дошкою.

6. Розучування рухів руками в плаванні кролем на спині і на груді на затримці дихання і з видихом в воду. Ноги не працюють. Чергуємо з вправами на узгодження роботи однією рукою, ногами і диханням в плаванні батерфляєм.

7. Розучування узгодження рухів ногами і руками в кролі на грудях з затримкою дихання і на спині.

8. Розучування техніки плавання в повній координації способами кроль на груді і на спині. Ознайомлення з технікою рухів ногами в плаванні брасом.

9. Вивчення техніки плавання в повній координації, повторення вправ на узгодження рухів в кролі на груді і на спині, плавання на ногах брасом в узгодженні з диханням.

10. Вивчення всіх способів плавання в повній координації. Тренер повинен володіти великим асортиментом вправ для формування техніки плавання всіма способами [39].

Успішне навчання плаванню неможливе без розвитку координації рухів і гнучкості.

Координація рухів – це здатність керувати своїм тілом в просторі, здійснювати точні і узгоджені рухи. Координація залежить від розвитку нервової і м’язової систем, а також від вміння контролювати силу і направлення рухів. Координація – це навик, який потребує постійного тренування і практики. Розвиток координації рухів відіграє важливу роль при навчанні плаванню. Хороша координація допомагає дитині контролювати своє тіло в воді, виконувати правильні рухи руками і ногами, а також підтримувати рівновагу. Для розвитку координації можна використовувати різні вправи: ігри з м’ячом, стрибки, тренування на батуті.

Гнучкість – це здатність виконувати рух в широкому діапазоні без прикладання великих зусиль. Гнучкість грає велику роль в плаванні, дозволяючи дитині ефективно виконувати різні плавальні техніки, такі як пронос руки над водою, підтягування колін, рухи руками і ногами. Розвиток гнучкості можна проводити з допомогою різних вправ, які мають направлення на розтягування м'язів і суглобів. Базовими принципами при виборі методів навчання плаванню є:

1. Враховувати індивідуальність дитини: кожна дитина має свої особливості і здатності, які можуть впливати на процес навчання. Підхід до кожної дитини повинен бути індивідуальним і адаптованим під його потреби.

2. Визначити цілі і задачі навчання: перед початком навчання визначити конкретні цілі і задачі, які повинні бути досягнуті. Це допоможе вибрати методи і розробити план навчання.

3. Використовувати комбінований підхід: один метод навчання може не завжди бути ефективним для всіх, краще використовувати комбінацію різних методів, для того щоб задовольнити потреби кожної дитини.

4. Необхідно враховувати вікові особливості: кожен вік має свої особливості, які потрібно враховувати при виборі методів навчання. Рівень фізичної підготовки, концентрація уваги і здатність до самостійного виконання вправ можуть відрізнятися в залежності від віку дитини.

5. Необхідно використовувати мотивацію і заохочення: позитивна мотивація і заохочення можуть суттєво підвищити ефективність навчання. Дитини повинна бачити свій успіх і отримувати підтримку і похвалу для мотивації до подальшого розвитку [40].

При навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку необхідно застосовувати індивідуальний підхід і виявляти терпіння. Кожна дитина має свої можливості і особливості, які необхідно враховувати в процесі навчання. Використання різних методів і поступове нарощування плавального об'єму сприяє ефективному отриманню навиків плавання. В процесі навчання діти можуть відчувати страх перед водою або невпевненість в собі, тому важливо

створити комфорту і довірчу обстановку під час занять. Індивідуальний підхід в навчанні плаванню і толерантність поможуть дітям молодшого шкільного віку розвивати навики плавання в комфортній і дружному середовищі.

Цільовими орієнтирами відбору засобів плавання є наступні задачі: профілактика порушень постави, покращення функціонального стану серцево-судинної і дихальних систем, збільшення рівня фізичної підготовленості. Їх досягнення забезпечується реалізацією комплексу вправ різного напрямку і відбувається по двох послідовно- паралельних напрямах: навчання плаванню і збільшення рівня фізичної підготовленості і показників морфофункціонального стану дітей.

Методика припускає диференційований зміст занять, інтенсивності і об'єму навантажень в залежності від рівня фізичного здоров'я дітей [41]. Загальні характеристики методики наступні: опір на принципи відповідності величини навантаження можливостям тих хто займається; доступності, послідовності, систематичності; емоційної позитивності; використання педагогічних методів для побудування раціонального заняття аквафітнесом, які пов'язані методичними принципами регулювання навантаження для одержання для отримання бажаного оздоровчого ефекту; дозування навантаження в залежності від вікових особливостей, фізичного стану і напрямку занять; побудування занять з використанням спеціальних засобів, обладнання.

Методика вбирає в себе розроблені програми занять, в рамках якої реалізуються підібрані комплекси вправ різного характеру, адекватні рівню підготовленості дітей які займаються (для дітей з рівнем фізичної підготовленості низьким і нижче середнього; для дітей з рівнем фізичної підготовленості високим і вище середнього). Програми розраховані на регулярні заняття два рази в тиждень по 45 хвилин кожне. Кожна програма реалізує методи, принципи, вправи, які направлені на розвиток і зміцнення основних груп м'язів і покращення морфофункціональних показників.

Інтенсивність вправ дозується по частоті серцевих скорочень. Частота серцевих скорочень в межах 110-115 ударів за хвилину – відповідно для вправ низької інтенсивності, 125- 135 ударів за хвилину для вправ середньої інтенсивності, що підходить для розминки або заключної частин уроку; 145-150 ударів за хвилину відповідно для вправ високої інтенсивності, які використовуються в основній частині заняття.

Фізичне навантаження від заняття до заняття необхідно постійно збільшувати. На кожному занятті пік навантаження припадає на другу третину основної частини, після чого відбувається його плавне зменшення. Навантаження залежить від фізичного стану, фізичної підготовленості, воно дозується за рахунок зміни амплітуди рухів, темпу, ритму, координаційної складності і кількості повторів. При цьому:

- При проведені занять з дітьми. які мають низький і середній рівні фізичного здоров’я, застосовуються вправи аеробного характеру низької і середньої інтенсивності, а також силові вправи з меншою кількістю повторів і підходів; використовуються вправи які легше по координації рухів, вправи виконуються в невеликому темпі, більшість в опорному положенні і біля бортику басейну;

- При проведені занять з дітьми, які мають середній і вище середнього рівні фізичного здоров’я, застосовуються вправи аеробного характеру середньої і високої інтенсивності, а також вправи силового характеру з більшою інтенсивністю і об’ємом, що має вираз в більшій кількості повторень і підходів.

В процесі занять плаванням дітям молодшого шкільного віку допомагає наявність ігрового компоненту і позитивна мотивація. Заняття, де гра стає однією з головних складових, дозволяє дітям весело і цікаво засвоювати нові навики, збільшуючи свою мотивацію до плавання. Ігрові елементи в процесі занять сприяють активності дітей, розвиваючи їх фізичні, психологічні, і соціальні навики. Ігри, які направлені на розвиток навиків

плавання допомагають дітям навчитися триматися на воді, правильно дихати, робити різні плавальні рухи.

1.6. Переваги стрейчингу для здоров'я та фізичного розвитку та безпеки дітей молодшого шкільного віку.

Фізична активність – основа здорового розвитку дітей, яка сприяє їх фізичному і емоційному росту. Один із самих доступних і ефективних методів покращення фізичної форми – це розтяжка. Вона допомагає дітям розвивати гнучкість, зміцнювати м'язи, підтримувати поставу та покращувати координацію рухів. М'язи, як правило, дуже напружені у дітей молодшого шкільного віку, тому що вони переживають стрибок зростання. Коли це відбувається, кістки ростуть раніше ніж м'язи і м'язам потрібно більше часу, щоб адаптуватися для нових розмірів тіла. Важливо правильно впровадити розтяжку в режим дня дитини, щоб вона приносила тільки користь і мінімізувати ризик травмування. Розтяжка є важливою частиною фітнесу, яку часто опускають з уваги, гарна розтяжка може допомогти зменшити травмування і збільшити продуктивність [42].

Регулярна розтяжка для дітей має цілий ряд корисних ефектів. Це не тільки розвиток фізичних якостей, але і підтримання здоров'я на довгі роки.

- Розвиток гнучкості та координації: розтяжка сприяє покращенню еластичності м'язів і зв'язок і як наслідок збільшується гнучкість. Це важливо не тільки для виконання вправ і покращення спортивних результатів, а і для повсякденних рухів, які потребують гнучкості.

- Покращення постави і рівноваги: вправи на розтяжку зміцнюють спину і шию, що допомагає коректувати поставу, особливо для дітей шкільного віку, які багато часу проводять сидячі за партою. Розтяжка сприяє розвитку рівноваги, покращує координацію і орієнтацію в просторі.

- Користь для кровообігу і суглобів: регулярна розтяжка сприяє активізації кровообігу, покращуючи доставку кисню і поживних речовин до тканин, що допомагає відновленню тканин і зміцненню суглобів і знижує ризик травмування.

Вплив стретчингу на фізичний розвиток дитини: розтяжка здійснює значний вплив на загальний фізичний розвиток, покращуючи рухомість суглобів, зміцнюючи м’язи і розвиваючі моторику [43].

- Зміцнення м’язів: розтяжка допомагає зміцнити всі групи м’язів, зміцнює м’язи, які підтримують правильну поставу і запобігають появі проблем з хребтом.

- Покращення рухомості суглобів: розтяжка розвиває гнучкість суглобів та їх рухомість, що сприяє нормальній роботі організму. Рухомі суглоби- це залого активного життя, а її розвиток зменшує риск болі та травмування.

- Вплив на моторні навички: систематичні заняття допомагають дітям розвивати точність рухів та координацію, що сприяє покращенню моторики і здатності виконувати складні вправи.

Щоб розтяжка приносила користь та була безпечною, необхідно дотримуватися декількох важливих правил:

- Як запобігти появі травм: при виконанні вправ на розтяжку дитина не повинна відчувати болю. Кожний рух повинен бути плавним, без ривків. Надмірні зусилля можуть привести до розтягування м’язів або пошкодження зв’язок, тому важливо не поспішати і не перевантажувати тіло.

- Правильна техніка виконання: вправи слід виконувати повільно, здійснюючи контроль над кожним рухом. Дитина повинна дихати спокійно, не затримуючи дихання. Починати треба з простих вправ і поступово збільшуючи їх складність.

- Врахування вікових особливостей: Для дітей молодше 6 років підбираються прості вправи з невеликою амплітудою рухів, для дітей старше 6 років можна поступово додавати більш складні вправи, але слід ретельно дотримуватися техніки виконання.

Розтягування для дітей від 6 до 12 років: включення розтяжки в повсякденну активність корисно для дітей всіх вікових категорій, але

необхідно враховувати особливості розвитку кожного віку. Важливо правильно впровадити розтяжку в режим дня дитини, щоб вона приносила тільки користь і мінімізувати ризик травмування; вправи, які рекомендовані для різних вікових груп: для дітей підходять базові рухи, такі як нахил вперед, потягування рук і ніг, пози для розтягування хребта. Ці вправи допоможуть розвинути гнучкість і зміцнити м’язи.

Для дітей старше 6 років : можна додати більш складні вправи на розтягування для розвитку постави, ніг та спини, а також гнучкості суглобів, наприклад: «кішка- корова», розтяжка на шпагат.

Організація занять з стретчингу для дітей молодшого шкільного віку: важливо, щоб заняття проводились регулярно, але без перевантаження. Краще всього займатися 2-3 рази в тиждень по 30-45 хвилин, для того щоб дитина відчувала комфорт і задоволення від виконання вправ. Для того щоб підтримувати інтерес до занять, можна робити заняття більш ігровими, наприклад, « розтяжка як тварина», «змагання з самим собою».

Всі вправи на розтягування слід виконувати після розминки, яка триває 10-15 хвилин, це важливо тому що м’язова тканина стає більш еластичною після розминку

Статичне розтягування звичайно тримається на протязі 10- 30 секунд і повторюється 3-5 разів. Прі розтягуванні слід відчувати легке «натяжіння», але не можна розтягуватися до болі.

Вправи для розтягування:

1. Нахили вперед: дитина сидить на підлозі, ноги витягнуті вперед, руками тягнеться вперед. Ця вправа розтягує м’язи спини і ніг, покращує гнучкість.

2. Потягування рук в гору: з положення стоячи дитиня тягне руки до стелі. Ця вправа корисна для спини і плеч.

3. Поза «кішка – корова»: дитина приймає положення «чотири точки опори», роблячи вдих він прогинає спину (поза « корови»), роблячи видих

вигинає спину вгору («поза кішки»). Ця вправа допомагає розвивати гнучкість хребта і покращує координацію.

4. Розтягування ніг в положенні сидячі: дитина сидить на підлозі, ноги розведені широко, потягнутися до однієї ноги, потім до іншої. Ця вправа корисна для розтягування стегон і ніг.

5. Розтягування спини з положення стоячи: дитина стоїть, повільно робить нахил вперед, долонями намагається доторкнутися до підлоги.

Методика проведення занять з стрейчингу з дітьми молодшого шкільного віку. Усі проблеми родом з дитинства. Цей вислів справедливий не тільки щодо душевної рівноваги, а й фізичного здоров'я. Правильно сформовані опорно- руховий апарат, внутрішні ограни та нервова система це запорука того, що дитина виросте здоровою і повною сил. Викривлення постави може призвести до багатьох серйозних наслідків, саме відоме з яких сколіоз. Викривлення постави частіше за все виникає із-за ослаблення і наступної деформації м'язів хребта. Перше в списку причин такого порушення є тривале сидіння за комп'ютером або телефоном.

Стрейчинг – потужний інструмент, який допомагає рішати цілий спектр проблем: вирівнює поставу; збільшує рухомість опорно- рухового апарату; привчає дітей до фізичної активності; зміцнює м'язи, суглоби; покращує настрій;

Заняття стрейчингом будуть корисні тільки при правильному їх виконанні. Розтяжка завжди потребує грамотної підготовки. Необхідно добре розігріти всі групи м'язів, в середньому тривалість розминки 15 хв., для цього використовується біг, стрибки, ходьба, вправи з фітнесу; Важливо щоб заняття з стрейчингу проводились регулярно і м'язи поступово звикали до навантаження. Всі вправи під час заняття виконуються повільно без ривків. Завдання потрібно повторювати однакову кількість разів для правої і лівої частин тіла, для того щоб навантаження було рівномірним; Завдяки чисельним дослідженням виявлено, що оптимальна структура занять має підготовчу, основну та

заключну частини [28; 35]. Структура програми з стрейчингу вбирає в себе наступні компоненти: розминка; аеробна частина; силовий компонент; компонент розвитку гнучкості; заключна частина.

Наступна необхідна умова для занять оздоровчим фітнесом систематичне проведення лікарського контролю, для визначення інтенсивності тренувань, частоти, об'єму та засобів тренування, так як тренування повинні відповідати індивідуальним особливостям дитини та сприяти ефективній реалізації її здібностей та інтересів. Важливо щоб фізичне навантаження відповідало можливостям дитячого організму і не стало підставою відхилення у рості і розвитку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У розділі подано комплекс методів, застосованих для обґрунтування, розробки та перевірки ефективності комбінованої програми занять для дітей молодшого шкільного віку. Використані методи дозволили забезпечити достовірність і повноту отриманих результатів. Для досягнення поставленої мети було використано різні групи методів дослідження: теоретичні, емпіричні та метод математичної статистики. До теоретичних методів належали аналіз і синтез науково – методичної літератури, що дало змогу визначити стан розробленості проблеми та сформувати наукові підходи до створення комбінованої програми занять. Аналіз літературних джерел було здійснено на першому етапі дослідження з метою визначення та уточнення проблеми, а також для її всебічного опрацювання. Були вивчені анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку, специфіка та організація занять з плавання та стрейчингу для дітей цієї вікової групи. Значну увагу приділено й вивченню зарубіжних досліджень також було надзвичайно важливим. При формуванні засобів і методів при заняттях плаванням та стрейчингом для педагогічного експерименту були використані методики по навчанню плаванню дітей молодшого шкільного віку, та методика проведення занять стрейчингом, представлені у працях Жук А,А та Боднар О.М.

На основі теоретичного аналізу були визначені емпіричні методи дослідження, які дозволили оцінити практичну ефективність розробленої програми. У межах емпіричного етапу дослідження застосовувалися педагогічні методи. Педагогічне спостереження – це метод науково-педагогічного дослідження, який полягає в цілеспрямованому вивчені поведінки та взаємодії учасників освітнього процесу в природніх умовах. В ході дослідження ретельно спостерігали за реакцією дітей на вдало виконані рухи, а також за їхнім ставленням у ситуаціях, коли вправи не вдавалося виконати.

Педагогічний експеримент - метод науково – педагогічного дослідження, який передбачає цілеспрямовану зміну умов навчання з метою вивчення та оцінки ефективності різних педагогічних методів. Педагогічний експеримент був проведений для дослідження ефективності програми, яка була розроблена з використанням засобів аквафітнесу та стретчингу. Була взята програма, яка складалася з трьох занять у воді (45 хвилин) і трьох заняття стретчингом (30 хвилин) в тиждень, а також були зазначені тривалість виконання вправ, відпочинку, кількість повторів. В педагогічному експерименті приймали участь 30 дітей.

Педагогічне тестування. Тестування (англ. Test- випробування, перевірка) - експериментальний метод дослідження, який застосовується в емпіричних дослідженнях, метод вимірювання і оцінки різних фізичних якостей і стану випробуваного. Цей метод був проведений до і після педагогічного експерименту з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. З метою оцінки рівня фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку були вибрані наступні тести:

- Біг 30 м, тест виконується на біговій доріжці для оцінювання швидкості. Тест проводиться після розминки, надаються дві спроби з інтервалом в 5 хв, краща спроба фіксується.

- Човниковий біг 4х9 з перенесенням кубиків. Тест виконується для визначення спритності та швидкості, координаційних здібностей. Техніка дослідження: на біговій доріжці відміряється лінія старту та фінішу на дистанції 9 метрів. По команді дитина біжить до протилежної смуги, бере один кубик, повертається та прямує до лінії старту, кладе кубик на підлогу за лінією старту, повертається за наступним кубиком. Фіксується показник: час, який був витрачений на виконання.

- Нахил з положення сидячи. Тест виконується для визначення гнучкості. Техніка виконання: з положення сидячі, ступні знаходяться по відношенню до підлоги вертикально. За командою дитина нахиляється вперед і намагається дотягнутися руками наскільки можливо далі.

Положення потрібно утримати на протязі 2 с., утримуючи пальці на розмітці. Тест виконується двічі, кращий результат реєструється.

- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи для дівчат. Тест для визначення сили і витривалості верхньої частини тіла. Тест виконуються з положення упор лежачи, руки на ширині плечей рівні, кисті рук направлені вперед. При згинанні руки необхідно торкнутися груддю підлоги, не дозволяється перебувати в вихідному положенні або з зігнутими руками більше 30 с. Для хлопців тест: підтягування на перекладині.

Результати оцінювалися згідно до наказу Міністерства молоді та спорту України « Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовки населення України» від 15.12. 2016 № 4665 [11]. Отримані дані згідно системи оцінок: незадовільно, задовільно, добре, відмінно (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Визначення фізичної підготовки дітей 9-10 років.

№	Тест	Стать	оцінка 5	оцінка 4	Оцінка 3	Оцінка 2
1	Біг на 30м, с	Х	5,6	6,1	6,6	7,0
		Д	5,9	6,4	6,9	7,3
2	Човниковий біг 4х9, с	Х	11,3	12,0	12,5	13,0
		Д	12,0	12,6	13,0	13,5
3	Нахил з положення сидячи, с	Х	7	6	4	2
		Д	11	9	7	4
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Д	11	10	7	5
5	Підтягування на перекладині, кількість разів	Х	6	5	4	3

Антропометричні вимірювання. Для оцінки фізичного розвитку та визначення співвідношення маси тіла до росту був застосований індекс Кетле (ІК), розрахування виконувалися за формулою:

$$ІК= МТ⁄ Р,$$

Де ІК- індекс Кетле; МТ- маса тіла (г); Р- довжина тіла стоячи (см);

Оцінка результатів здійснювалася шляхом порівняння розрахункового значення з табличним.

Таблиця 2.2.

Визначення рівня фізичного розвитку за індексом Кетле

Індекс Кетле, у.о		Рівень співвідношення довжини і маси тіла
≤ 6-9 років	≤ 10-14 років	
194,9	220	Низький
195- 219,9	220-265	Нижче середнього
220-236,9	265,1-315	Середній
237-259,9	315,1-360	Вище середнього
≥ 260	≥ 360	Високий

Для кількісної обробки та узагальнення отриманих даних експерименту застосовувався *метод математичної статистики*, що дозволило оцінити достовірність результатів і ефективність розробленої програми. Для оцінки результатів педагогічного експерименту, де одна і та сама група дітей проходила заняття оздоровчим фітнесом з аквафітнесом і стрейчингом застосовано t -тест для парних вибірок (критерій Стьюдента). Цей метод дозволяє порівняти показники дітей до і після експерименту, визначаючи, чи спостережувані зміни є статистично значущими. Для кожної дитини обчислювалася різниця між початковими та кінцевими результатами, після чого визначалося середнє значення цих різниць та їх достовірність. Використання t – тесту дає змогу зробити об’єктивні висновки про ефективність застосованих програм, а також оцінити, як заняття аквафітнесом і стрейчинг впливають на фізичний розвиток дітей.

2.2. Умови проведення експерименту.

Педагогічний експеримент проводився з жовтня 2024 року по липень 2025 року на базі спорткомплексу «Sportlife» м. Чернівці. Експеримент включав три етапи:

1. *Підготовчий етап* – аналіз літератури, визначення методів, формування груп**.** Термін проведення: жовтень – листопад 2024 року.

2. *Константувальний* – первинне тестування фізичної підготовки**.** Термін проведення: грудень 2024 року.

3. *Формувальний етап* – реалізація програми занять з аквафітнесу та стретчингу. Термін проведення: січень – червень 2025 року.

4. *Підсумковий етап* – повторне тестування, аналіз та узагальнення результатів. Термін проведення: липень 2025 року.

У експерименті взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку (7-9 років). Заняття по програмі проводилися три рази на тиждень. Кожне заняття за програмою складалося з двох частин. Перша частина тривала 45 хвилин і включала розминку, основну та заключну частини. Друга частина передбачала виконання вправ зі стрейчингу і тривала 30 хвилин.

РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ КОМБІНОВАНОЇ ПРОГРАМИ ПО ПЛАВАННЮ ТА СТРЕЙЧИНГУ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Програма занять з оздоровчого фітнесу с дітьми молодшого шкільного віку.

Спеціально організована рухова активність школярів у дослідженні грунтувалася на основі занять плаванням та стрейчингу та була спеціально організована для систематичного підвищення рухової активності та формування основних фізичних якостей. Основа програми була сформована на основі сучасних наукових джерел і доповнена практичним досвідом тренера, що дало змогу враховувати індивідуальні показники фізичного стану дітей. Такий підхід забезпечив ефективність, доступність і безпеку запропонованої програми. *Метою* програми визначено сприяння фізичному та соціальному розвитку дітей молодшого шкільного віку. Для того щоб досягти визначену мету були виділені наступні *завдання:* збільшення рухової активності, покращення рухових якостей, впровадження здорового способу життя, соціальна адаптація дітей молодшого шкільного віку. При опрацюванні програми були враховані рекомендації продемонстровані в спеціальній літературі [22;26;27]. Результативність впровадження програми передбачає безумовну єдність та співпрацю тренера, дітей та батьків.

Були обрані наступні методи: бесіда, пояснення, розповідь, вправи, демонстрації, ігри, тестування, спостереження.

Заняття складається з трьох частин: вступної, основної, підготовчої.

- Підготовча частина триває 10-15 хвилин, основне її завдання підготувати організм до навантаження, формування емоційного стану. Під час підготовчої частини виконуються вправи, які дозволяють уникнути травм та зробити тренувальний процес більш ефективним.

- Основна частина триває 20-25 хвилин, напротязі основної частини вивчення нових рухів та вдосконалення раніше вивчених, виконуються

основні вправи , які спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших фізичних якостей.

- Заключна частина триває 5-10 хвилин, в цій частині виконуються вправи, які забезпечують поступовий перехід до стану спокою. В цій частині проводяться ігри та естафети.

Під час вивчення нових вправ та рухів на думку фахівців слід дотримуватися алгоритму:

• Вправа пояснюється, надається детальний опис;

• Демонстрація – вправа показується самостійно або з допомогою добре підготовленої дитини;

• Корекція. Після того як вправа була пояснена і продемонстрована діти виконують вправу. Зосередження на корекції однієї помилки за раз. Виправлення помилок, поки діти не виконають вправу правильно.

• Багаторазове повторення рухів для автоматизації руху.

Формувальний етап педагогічного експерименту був орієнтований на розроблення та впровадження комбінованої програми з фітнесу для дітей молодшого шкільного віку. В ньому приймало участь 30 дівчат та хлопчиків.

Результативність програми для дітей молодшого шкільного віку передбачає дотримання тренером наступних принципів:

• *Науковості*: заняття будується виходячи з наукових знань, а навантаження повинно відповідати віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку;

• *Свідомості і активності*: свідоме і активне ставлення дітей до тренувань;

• *Систематичності та послідовності*: рухи розучуються послідовно від простого до складного, регулярність відвідування занять;

• *Індивідуального підходу*: тренер намагається підбирати завдання враховуючи індивідуальні можливості дітей;

• *Доступність*: вправи та завдання підбираються згідно віку, статі, рівню фізичної підготовки;

• *Наочност*і: тренер показує вправу сам або з допомогою добре підготовленої дитини, крім того використовуються плакати, фото тощо;

• *Емоційності*: принцип передбачає формування в дітей інтересу до тренувань, формування сприятливого емоційного стану. Має велике значення як тренер ставиться до дітей;

• *Міцност*і: передбачає, що через багаторазове повторення руху формується стійкий навик;

• *Гуманізму*: передбачає поважливе ставлення до дітей, та формування в них взаємної шани один до одного;

• *Підвищення рівня складності*: поступове збільшення труднощів для постійного розвитку.

3.2. Структура та зміст комбінованої програми з фітнесу для дітей молодшого шкільного віку.

Програма фізичного та соціального розвитку дітей молодшого віку базується на основі занять плавання та стрейчингу, вона направлена на покращення фізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку. Заняття проводилися три рази на тиждень на протязі шести місяців, з 3 січня по 25 липня 2025 року. Програма складається з наступних розділів: пізнавальний, загальної фізичної підготовки, спеціальної фізична підготовки, технічна підготовка, комунікативно- соціальна. тестування.

Програма складається з шести блоків: *Пізнавальний блок* спрямований на формування знань, цілісної картини світу та спортивної етики. Він забезпечує пізнання навколишнього середовища, включно з природними факторами, підкреслюючи їхню ключову роль у житті людини, виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою і формування установки на здоровий спосіб життя. Важливе значення має заняття « Правила безпеки під час занять плаванням», на якому діти ознайомилися з

правилами поведінки в басейні на основами безпечної діяльності у водному середовищі.

Структура комплексної програми фізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку

Назва розділу	Зміст заняття
Пізнавальний (9 годин)	Важливість фізичної активності в житті людини; Природні фактори, їх ключова роль в житті людини; Здорове харчування та режим дня;
Загальна фізична підготовка (18 годин)	Загально розвиваючи вправи, ігри, естафети
Вправи з спеціальної фізичної підготовки (23 години)	Вправи на розвиток сили; Вправи на розвиток гнучкості; Вправи на розвиток витривалості; Вправи на розвиток швидкості;
Технічна підготовка (23 години)	Техніка плавання кроль на груддях; Техніка плавання кролем на спині; Техніка плавання способом брас; Техніка плавання способом батерфляй;
Комунікативно- соціальний (8 годин)	Ігри з метою розвитку емоційної сфери та комунікацію.
Блок тестування (8 годин)	Оцінка фізичної підготовленості.

Блок загальної фізичної підготовки спрямований на розвиток психофізичних якостей молодших школярів, підвищення рівня фізичної підготовленості, функціонального стану серцево- судинної та дихальних систем, розвиток уваги та сприйняття. Для реалізації цього блоку використовуються різноманітні вправи під час розминки, які включають вправи загально – фізичної підготовки, що забезпечують поступову адаптацію дітей до водного середовища та підготовку організму до навантаження.

Блок спеціальної фізичної підготовки спрямований на розвиток фізичної підготовленості та психофізичних якостей дітей, які включають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, координаційні здібності, увагу та швидкість реакцій. Ці якості забезпечують ефективну діяльність під час занять оздоровчим фітнесом. У рамках цього блоку використовувалися спеціальні підготовчі вправи на силу, швидкість, гнучкість, увагу та швидкість реакції. Ці якості забезпечують ефективне

виконання рухів в воді, освоєння техніки плавання та адаптацію до водного середовища.

Технічний блок спрямований на оволодіння дітьми правильною технікою плавання та формування координаційних навичок у водному середовищі. У його рамках відпрацьовуються окремі елементи плавання (рухи руками і ногами кролем на грудях та на спині, дихання положення тіла), їхня комбінація, а також контроль і корекція техніки. Такий блок забезпечує поступове засвоєння рухових навичок, підвищує ефективність виконання плавальних прийомів.

Соціально-комунікативний блок спрямований на розвиток комунікативних навичок, уміння працювати в команді та взаємодіяти з однолітками під час занять. Він включає ігрові та групові вправи, що стимулюють співпрацю, підтримку та взаємоповагу між дітьми, а також формування соціальних умінь, необхідних для колективного виконання завдань. Цей блок сприяє розвитку емоційного інтелекту, комунікаційних компетенцій та соціальної адаптації у навчальному та спортивному середовищі.

Блок тестування спрямований на оцінювання рівня фізичних, психофізичних та технічних навичок дітей. У його рамках проводяться спеціально- розроблені тести та контрольні вправи, які дозволяють визначити ефективність навчальної програми, рівень засвоєння техніки, фізичну підготовленість та розвиток комунікативних умінь. Результати цих занять дають змогу об’єктивно оцінити прогрес дітей і скоригувати подальший план занять для досягнення оптимальних результатів.

Основою програми є вправи середньої інтенсивності та аеробного спрямовування, саме ці вправи сприяють покращенню здоров'я, спалюванню калорій та зміцнюють серцево-судинну систему. Вправи повторювалися 8-10 разів для кожної вправи.

Під час проведення першого заняття діти були ознайомленні з технікою безпеки та правилами поведінки під час находження в басейні, а

також була проведена оцінка плавальних навичок дітей. Для того щоб запобігти появі страху у дітей перші заняття проводились на мілкій частині басейну з застосуванням ігор, які направлені на освоєння з водою, наприклад: «Тунель», «Водолази», «Поплавець», «Зірочка», «Човники».

Для того, щоб молодші школярі ознайомилися з властивостями води, навчилися орієнтуватися під водою, затримувати дихання, видихати в воду, знаходити предмети під водою використовувалися ігри: «Хто швидше сховається», «Хто довше зможе бути під водою».

Була застосована наступна *структура навчання плаванню:*

1 цикл – ознайомлення з водою (6 занятій);

2 цикл – вивчення рухів ногами способом кроль на груддях та на спині (12 занятій);

3 цикл – вивчення рухів руками способом кроль на груддях та на спині (12 занятій);

4 цикл – узгодження рухів руками і ногами на затримці дихання (12 занятій);

5 цикл – узгодження рухів та дихання (12 занятій);

6 цикл – удосконалення вивчених способів плавання, вивчення простих поворотів та старту (18 занятій).

Всього: 72 заняття (6 циклів). Під час кожного заняття, в її заключній частині проводились ігри і естафети.

3.3. Оцінка ефективності впливу занять плаванням та стретчингом на дітей молодшого шкільного віку.

Було проведено тестування як під час констатувального періоду, коли відбувається збір вихідних даних, так і повторне тестування в контрольному періоді педагогічного експерименту для порівняння результатів. Для подальшого аналізу усі отримані показники було переведено у відсоткові значення, розраховані від загальної вибірки дітей (n= 18), де 5,5% відповідало одному учаснику, 27,7% - п’яти учасникам, а 33,3% - шести учасникам (табл. 3.1). Такий підхід дозволив об’єктивно

оцінити зміни у розподілі показників фізичного стану після впровадження програми. На основі цих розрахунків було встановлено такі особливості динаміки результатів серед хлопчиків: початку експерименту було виявлене 5,5% з недостатньою вагою, 27,7% - рівень нижче за середній, 27,7% - хлопчиків з середнім рівнем, 33,3% - рівень вище середнього, 13,3% - високий рівень.

Після експерименту було диференційоване 5,5% - з недостатньою вагою, 27,7% - із низьким рівнем за середній, 38,8% - середній рівень, 27,7% - вище середній.

Таблиця 3.1.

Диференціація хлопчиків за результатами індексу Кетле

Рівень фізичного розвитку	До експерименту %	Після експерименту %
Недостатня вага	5,5	5,5
Низький рівень	27,7	27,7
Середній рівень	27,7	38,8
Вище середнього	33,3	27,7
Високий рівень	13,3	—

Таблиця 3.2.

Диференціація дівчат за результатами індексу Кетле

Рівень фізичного розвитку	До експерименту %	Після експерименту %
Недостатня вага	33,3	25
Низький рівень	25	33,3
Середній рівень	33,3	33,3
Вище середнього	8,3	8,3
Високий рівень	-	—

Серед дівчат, які були досліджувані до експерименту були виявлені наступні показники: 33,3% - недостатня вага, 25% - із нижче за середній, 33,3% - середній, 8,3 % – вище середнього рівня співвідношення ваги та довжини тіла. Під час контрольного експерименту серед дівчат були диференційовані наступні показники: недостатня вага – 25%, нижче за середній – 33,3%, середній – 33, 3%, вище за середній – 8,3%. (таблиця 3.2.)

Узагальнюючи отримані дані, можна відзначити позитивну динаміку фізичного стану школярів за результатами індексу Кетле. У хлопчиків після педагогічного експерименту спостерігалося збільшення частки учнів із середнім рівнем маси тіла та зменшення частки тих, хто мав показники вище середнього. У дівчат також відбулося зниження частки учасниць з недостатньою масою тіла та збільшення кількості дівчат з рівнем нижче середнього при стабільності частки школярок із середнім та рівнем вище середнього. Отже, запропонована програма занять по комбінованій програмі з плавання та стретчингу сприяла певному вирівнюванню та стабілізації показників маси тіла.

Оцінювання фізичної підготовки дітей відбувалося на основі тестів. У процесі педагогічного експерименту було оцінено зміни показників фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. Аналіз результатів свідчить про виражену позитивну динаміку, що підтверджує ефективність застосованої комбінованої програми занять із плавання та стретчигнгу.

Результати хлопчиків (n= 18): порівняння вихідних і контрольних даних показало статистично значуще покращення більшості досліджуваних фізичних якостей. Біг на 30 м покращився із 7,2 до 6,7 с, що свідчить про розвиток швидкісних можливостей. Човниковий біг 4х9 зменшився з 14, 22 с до 13,32 с – діти стали швидше змінювати напрямок руху, що говорить про розвиток координації та спритності. Нахил уперед із положення сидячи збільшився з 3,2 см до 4,88 см, що демонструє покращення гнучкості хребта і задньої поверхні тулуба. Підтягування на перекладині зросло з 3,41 разів до 4,95 разів, що характеризує суттєвий приріст сили м’язів плечового поясу.

Усі показники відображають тенденцію до покращення фізичного стану дітей та фізичної підготовленості хлопчиків.

Результати дівчат (n=12): порівняння вихідних і контрольних даних показало виражене покращення основних рухових якостей. Біг на 30 м покращився із 7,4 до 6,93 с, що свідчить про розвиток швидкісних можливостей. Човниковий біг 4х9 зменшився з 13,45 с до 13,21 с – діти стали швидше змінювати напрямок руху, що говорить про розвиток координації та спритності. Нахил уперед із положення сидячи збільшився з 4,65 см до 8,58 см, що демонструє суттєве зростання гнучкості. Це один із найбільш позитивних зсувів у всій вибірці. Згинання – розгинання рук в упорі лежачи зросло з 7,07 разів до 11,31 разів, що характеризує помітний прогрес у розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу.

Таблиця 3.3.

Показники фізичного розвитку дітей до і після експерименту

Показник	Обстежувана група							
	Хлопчики (п=18)				Дівчата (п=12)			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	X	S	X	S	X	S	X	S
Біг 30 м,с	7,2	0,31	6,7	0,29	7,4	0,25	6,93	0,21
Човниковий біг 4х9 м,с	14,22	0,38	13,32	0, 34	13,45	0,27	13, 21	0,25
Нахил з положення сидячи, см	3,20	1,65	4,88	2,35	4,65	1,92	8,58	2,51
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	---	----	-----	-----	7,07	4,21	11,31	3,52
Підтягування на перекладині, кількість разів	3, 41	2,25	4,95	3.04	------	------	------	------

Отримані результати свідчать, що після реалізації програми занять обох статей відбулося комплексне покращення фізичної підготовленості.

Найбільше зростання спостерігалося у показників гнучкості та сили, що характерним для занять, у структурі яких поєднано вправи стретчингу та елементи плавання.

Висновки до розділу. У цьому розділі подано обгрунтування, розробку та оцінку ефективності моделі організованої позашкільної рухової активності дітей молодшого шкільного віку на основі занять плаванням та стрейчингом. Її результативність залежить від дотримання педагогом низки принципів: науковості, усвідомленості, активності, систематичності, послідовності, індивідуального підходу, доступності, емоційності, гуманізму, різноманітності, поступового ускладнення завдань і створення ситуацій успіху.

У ході формувального етапу експерименту була створена модель позашкільної рухової активності молодших школярів. Вона покликана заохочувати дітей до регулярних занять фізичними вправами після уроків, розвивати їхні фізичні та психофізичні якості, зміцнювати здоров'я, підвищувати рівень підготовленості й сприяти успішній соціалізації. Крім того заняття допомагають формувати у учнів стійкий інтерес та звичку до систематичних занять фізкультурою та спортом у поза навчальний час.

Ефективність розробленої програми визначалася за результатами контрольного етапу експерименту, в якому взяли участь 30 дітей молодшого шкільного віку з недостатніми показниками фізичного розвитку, зафіксованими на констатувальному етапі. Аналіз отриманих даних показав позитивний вплив програми на рівень фізичної підготовки учасників. Згідно з результатами тестування, до початку експерименту рівень розвитку сили у хлопців оцінювався як незадовільний. Після його завершення показники продемонстрували позитивну динаміку і досягли рівня « добре». У дівчат початкова оцінка « задовільно» покращилася до рівня « відмінно». Хоча у результатах тестування на гнучкість у хлопчиків не виявлено статистично достовірних відмінностей, рівень їхньої оцінки підвищився з « незадовільно»

до « задовільно» У дівчат зафіксовано статистично значущі зміни ($p<0,05$): показники зросли з « незадовільно» до «добре».

Стосовно показників фізичного розвитку: у дівчат після експерименту зменшилась частка з недостатньою вагою, при цьому інші показники залишилися майже без змін. У хлопців після експерименту зросла частка із середнім рівнем, тоді як показники високого рівня зменшилися.

ВИСНОВОК

Плавання – це один з самих корисних видів фізичної активності для дітей молодшого шкільного віку. Плавання сприяє всебічному розвитку дитини: розвиває всіх групи м’язів, зміцнює серцево-судину, дихальну та нервову системи, збільшує імунітет та загартовує організм. Регулярні заняття сприяють розвитку витривалості та загально – фізичної підготовки. Плавання покращує координацію рухів і гнучкість, що особливо важливо для зростаючого організму, зміцнює імунну систему і покращує самопочуття.

Крім того, вміння плавати - життєво необхідний навик, який допомагає дітям залишатися в безпеці на воді і запобігає ризику утоплення.

Стрейчинг, або розтягування дуже корисний для дітей молодшого шкільного віку. Він допомагає розвивати гнучкість та рухомість суглобів. Завдяки стрейчингу покращується координація рухів та рівновага, регулярні заняття сприяють формуванню правильної постави. Зміцнює м’язи і знижує ризик травм під час активних ігор та занять спортом. Розтяжка допомагає покращити кровообіг та роботу м’язів, готує тіло до більш інтенсивних навантажень і допомагає відновитися після них.

Використання комбінованої програми по плаванню та стрейчингу для дітей молодшого шкільного віку приносить багато переваг: плавання активізує роботу всіх основних груп м’язів, покращує роботу нервової, дихальної і серцево- судинної систем, стрейчинг в свою чергу, покращує гнучкість, координацію і рухомість суглобів. Комбінування цих двох видів рухової активності робить заняття більш збалансованими та гармонійними: м’язи стають сильними, тіло гнучким, а рухи скоординованими. Діти краще навчаються відчувати своє тіло та контролювати його. Плавання розвиває витривалість, а розтяжка допомагає відновитися після навантаження. Крім того, як плавання так і стрейчинг позитивно впливають на настрій, знижують стрес та збільшують впевненість в собі.

Програма, яка вбирає в себе плавання та стрейчинг допомагає гармонійно розвивати фізичні якості дитини, сприяє формуванню правильної постави, запобігає появі надлишкової ваги, зменшує проблему недостатньої рухової активності, яка особливо актуальна для учнів шкіл міста в зв'язку з інтелектуальним і інформаційним перевантаженням, зміцнює здоров'я та збільшує емоційне благополуччя.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробленні та впровадженні комбінованої програми занять плаванням і стрейчингом, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості, рухової активності та загального функціонального стану дітей молодшого шкільного віку. Створена програма може бути використана у практиці роботи тренерів, учителів фізичної культури, інструкторів дитячих фітнес-груп та у позашкільних закладах спортивно -оздоровчого спрямування. Отримані результати можуть слугувати підгрунтям для подальших наукових досліджень, удосконалення методичних рекомендацій та впровадження комплексних програм розвитку фізичних якостей дітей.

Список використаних джерел

1. Долженко Л. П., Коломійчук А. О. Рухова активність в режимі шкільного дня для дітей молодшого шкільного віку. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Вінниця, 2021.
2. Єднак Г. А. Методика розвитку рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку. – Київ: Освіта України, 2019.- 212 с.
3. Прокопова Л. Б. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Київ: Олімпійська література, 2018. 220 с.
4. Чхайло О. І. Фізичний розвиток та рухова активність молодших школярів: монографія. Харків: ХНПУ, 2016. 180 с.
5. Воронцов Л. І., Жуковський О. І. Вікова фізіологія та шкільна гігієна: підручник. Київ: Вища школа, 2005. 383 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
7. Антомонов М. Ю. Фізіологія дітей і підлітків: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2006. 284 с.
8. Кононко О. Л. Психологія розвитку дитини: навчальний посібник. Київ: Слово, 2010. 288 с.
9. Мушкевич М. Г. Загальна та вікова психологія: навчальний посібник. Львів: Новий світ – 2000, 2016. 412 с.
10. Гончарук П. А. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2018. 312 с.
11. Сілко Р. О. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні молодших школярів: монографія. Львів: ЛДУФК, 2017. 212 с.
12. Андрєєва О. В. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: монографія. Київ: Науковий світ, 2012. 312 с.
13. Назаркевич Л. І. Аналіз програм фізкультурно-оздоровчих занять з плавання для дітей дошкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, серія 15, 2017, вип. 9(91), с. 70–73.

14. Оздоровче плавання: навч. посіб. / Ю. Бріскін, Т. Одинець, М. Пітин, О. Сидорко. Львів: ЛДУФК, 2017.

15. Булгакова Н. Ж. Навчання плаванню в школі: навч. посібник. Київ: Просвітництво, 2009. 176 с.

16. Мирошниченко Д. О. Вплив занять стретчингом на розвиток гнучкості у дітей старшого дошкільного віку: магістерська робота. СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. 46 с.

17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Київ: Олімпійська література, 2017. – 368 с.

18. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 2015. 800 с.

19. Benítez-Porres J. Cut-off values for classifying active children and adolescentes using the Physical Activity Questionnaire: PAQ-C and PAQ-A. *Nutrición Hospitalaria*. 2016;33(5). DOI: 10.20960/NH.564.

20. World Health Organization. Physical activity for children: recommendations and guidelines. WHO, 2020.

21. Jarnig G., Kerbl R., Jaunig J., van Poppel M. N. M. Effects of a daily physical activity intervention on the health-related fitness status of primary school children: a cluster randomized controlled trial. *Journal of Sports Sciences*. 2023;41(11):1073–1082. DOI: 10.1080/02640414.2023.2259210.

22. Kowalski K. C., Crocker P. R., Donen R. M. The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. College of Kinesiology, University of Saskatchewan, 2004. 38 p.

23. Cale L. Physical Education: At the Centre of Physical Activity Promotion in Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(11):6033. DOI: 10.3390/ijerph20116033.

24. Kliziene I., Cizauskas G., Sipaviciene S., Aleksandraviciene R., Zaicenkoviene K. Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Wellbeing among Primary School Children. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health. 2021;18(14):7536. DOI: 10.3390/ijerph18147536.

25. Habyarimana J. D., Tugirumukiza E., Zhou K. Physical Education and Sports: The Backbone of the Entire Community in the Twenty-First Century. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(12):7296. DOI: 10.3390/ijerph19127296.

26. James J., Pringle A., Mourton S., Roscoe C. M. P. The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. *Children*. 2023;10(6):1019. DOI: 10.3390/children10061019.

27. Li D. et al. Effect of physical activity on attention in school-age children with ADHD: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Physiology*. 2023;14:1189443. DOI: 10.3389/fphys.2023.1189443.

28. Mahfouz M. S. et al. Physical activity, mental health, and quality of life among school students in the Jazan Region of Saudi Arabia after the COVID-19 pandemic. *Healthcare*. 2023;11(7):974. DOI: 10.3390/healthcare1107097419.

29. Morgan W. H. Physical Activity and Mental Health. In: *The Academy Papers*. Champaign: H.K.P.; 1994. p. 132–145.

30. Jurak G., Kapus V., Kovač M., Strel J. Comparison of three breaststroke swimming instruction programmes for 8–9-year-old children. *Kinesiology*. 2001;33(2):182–190.

31. Calverley H. L. et al. Bush nippers: evaluating the effectiveness of the nipper education program in regional inland Victoria, Australia. *Health Promotion Journal of Australia*. 2022;33(3):852–860. DOI: 10.1002/hpja.566.

32. Čižas M., Milašius K. The effectiveness of primary teaching swimming programme for 6–7-year-old children. *Pedagogika*. 2017;126(2):155–167. DOI: 10.15823/p.2017.26.

33. Kováčová N., Czaková M., Broďáni J. Intensive basic swimming courses and their effect on children's swimming literacy. *Journal of Physical Education and Health*. 2019;8(14):18–24. DOI: 10.5281/zenodo.3746133.

34. Mirvić E., Rasidagić F. The impact of the 24 h programme for primary school of swimming. *Sportski Logos*. 2017;51(28–29):51–56.

35. Bitang A., Macarie A., Dulceanu C., Bitang V. Strategies used in the stage of learning to swim. *Arena Journal of Physical Activity*. 2020;9:69–80.

36. Frankl D. Swimming and diving project for youth: aquatic skills and development of self-esteem. *Kinesiology*. 1996;28(1):14–19.

37. Susnara D. M., Curtner-Smith M., Wind S. A. "I'm not scared anymore": impact of an out-of-school swimming program on children and youth from an underserved community. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2022;41(1):129–139. DOI: 10.1123/jtpe.2020-0185.

38. Becerra-Fernandez C.-A., Merino-Marban R. Efficacy of hamstring stretching programs in primary school children. *Therapeutic Physical Education Review*. 2016 (published 2015). DOI: 10.1515/trerj-2015-0015.

ДОДАТКИ

Додаток 1

План-конспект уроку з плавання № 13

Тема: Плавання.

Мета: Виховувати потребу в учнів у систематичних заняттях фізичною культурою і свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Завдання уроку:

1. Удосконалення навичок дихання.

2. Засвоїти узгодження роботи рук і ніг способом кроль на груддях.

3. Рухлива гра «Водолази».

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
І.	**Підготовча частина** На суходолі Шикування, привітання. 1.Загально-розвиваючі вправи 2.Сидячі на бортику рух ногами як при плаванні способом « кроль на груддях». 3. Стоячи рух роботи рук як при плаванні способом « кроль на груддях» і « кроль на спині». В воді Вдих – видих в воду Ковзання на груддях від бортику Ковзання на груддях з роботою ніг Ковзання на груддях з роботою ніг з підключенням рук (пропливаємо максимальну відстань на затримці дихання)	**10хв** 5 хв. 5 хв	В одну шеренгу
ІІ.	**Основна частина** 1. Робота ногами «Кроль на груддях» з дошкою 2. Робота ногами «Кроль на спині» з дошкою 3. Плавання з дошкою, робота ніг + одна рука, з поворотом голови вбік для вдих 4. Гра « Хто довше виконає ковзання»	**25 хв** 250м 250м 250м	Пояснити, показати, Виконується за командою
ІІІ.	**Заключна частина** Гра « Водолази» Підведення підсумків уроку	**5хв**	На дно покласти іграшки, учні дістають по черзі. Виграє той хто дістане найбільшу кількість предметів

Додаток 2

План-конспект уроку з плавання №14

Тема: Плавання.

Мета: Виховувати потребу в учнів у систематичних заняттях фізичною культурою і свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Завдання уроку:

1.Закріпити техніку роботи ногами як при плаванні « кроль на груддях»

2.Узгодження рухів рук і ніг при плаванні на спині

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
I.	**Підготовча частина** На суходолі Шикування, привітання. 1.Загально-розвиваючі вправи 2.Сидячі на бортику рух ногами як при плаванні способом « кроль на груддях». 3. Стоячи рух роботи рук як при плаванні способом « кроль на груддях» і « кроль на спині». В воді Вдих – видих в воду Ковзання на спині від бортику Ковзання на спині з роботою ніг Ковзання на спині з роботою ніг з підключенням рук.	**10хв** 5 хв. 5 хв	В одну шеренгу
II.	**Основна частина** 1. Робота ногами «Кроль на » з дошкою 2. Робота ногами «Кроль на спині» з дошкою 3. Плавання на спині з роботою рук і ніг 4. Гра « Хто довше пролежить на спині»	**25 хв** 250м 250м 250м	Пояснити, показати, Виконується за командою
III.	**Заключна частина** Гра «Водне поло» Підведення підсумків уроку	**5хв**	Діти діляться на дві команди, виграє команда яка більше разів закинула м'яч в ворота суперника

Додаток 3

План-конспект уроку з стрейчингу

Тема: Стрейчинг.

Мета: Виховувати потребу у дітей до занять фізичною культурою і свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

Завдання уроку:

1. Розвиток рівноваги, розтяжка основних груп м'язів
2. Формування уважного ставлення до свого тіла
3. Створення позитивного настрою

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
І.	**Підготовча частина** Шикування, привітання. **1**. В. п. – стійка ноги нарізно: - 1-руки в сторони – вдих; - 2-охопити себе за плечі, руки схрестити – видих. **2**. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною -1- нахил голови ліворуч; -2- - нахил голови праворуч. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спиною: - 1- нахил голови вперед; - 2- голова повертається в в.п.; **3**. В. п. – стійка ноги нарізно: 1- підняти праве плече; 2 - в. п. 3 - підняти ліве плече; 4 - в. п. 5 - обидва догори; 6 - в. п.; 7 - рахунок 5, 6.	**14хв** 2 хв. 8 - 10 разів 8 - 10 разів	 Голову догори, спину тримати рівно Голову, спину тримати рівно
	4. В. п. – основна стійка. Колові рухи плечами : 1-4- вперед; 5-8-назад.	10-12 разів	Тулуб тримати рівно, стежити за амплітудою рухів
	5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину; 1- нахил тулуба вперед; 2-поворот голови направо; 3- в. п. 4-нахил тулуба вперед; 5-поворот голови на ліво;	8-10 разів	Спину прогнути

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно - методичні вказівки
	6-в.п.		
	6. В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони: 1- нахил тулуба вправо, ліва рука в гору; 2 – В .п ; 3 – нахил тулубу в ліво рука вгору; 4 – В. п.;.	8 -10 разів	Спину тримати рівно, коліна не згинати
	7. В. п. – стійка ноги нарізно: 1 -змах лівою, оплеск під зігнутим коліном; 2 - В. п. – руки в сторони; 3 - змах правою, оплеск під зігнутим коліном.	8 разів	Спину тримати рівно
	8. В. п. - присід, руки на коліна: 1- 4- стрибки з поворотом направо у присіді; 5 - 8 - стрибки з поворотом наліво, ходьба на місці.	6 - 8 разів	Коліна не розгинати, спину тримати рівно, з низьким підніманням колін
II.	**Основна частина** « Кішка і собака» В. п. – опора на чотири точки: 1,3 - вигнути спину; 2,4 – прогнутися в інший бік;	**26хв** 6 -8 разів.	Голову тримаємо як продовження спини
.	« Пташка» (розтяжка спини та плечей) В. п. – стійка, руки в сторони 1-4 – м'яко махати руками (як крилами) 4-8 – повільно опустити руки, потягнути плечі вниз	6-8 разів.	Слідкуємо за диханням
	« Дерево» В.п.- основна стійка; Підняти ногу й поставити її на стегно іншої ноги, руки перед груддю. Теж саме на лівій нозі	3 хв.	Намагаємось утримати баланс як довше
	«Метелик» (розтяжка внутрішньої сторони стегна) В. п. – сидячі, стопи разом, коліна в сторони. рухи колінами, наче крилами	3 хв	Контролюємо спину, не забуваємо дихати
	«Нахил вперед» (розтяжка м'язів спини і задньої поверхні стегна) В. п. – сидячі, ноги прямо Повільно тягнутися до пальців ніг Утримуємо положення на протязі 30с	3 хв.	Спина рівна, дихання глибоке
	«Потягування до сонця» В.п.- основна стійка 1,2 - руки вгору 3,4- опустити руки	3 хв.	Дихання глибоке, Тягнемося якнайвище
III.	**Заключна частина** Сісти в коло, закрити очі Зробити 3 глибоких вдихи і видихи Уявляємо себе в казковій галявині, уявляємо що все що турбує піднімається у легку хмаринку й улітає	**5-7 хв.**	
	Коротка розмова «Що сьогодні вам сподобалося найбільше?»		